

12月献立表

栄養摂取基準量 1食分 エネルギー830kcal たんぱく質27~41g 塩分相当量2.5g以下

R4. 12月

日	曜日	主食	牛乳	おかず・デザート	おかずの材料	家庭で特に摂ってほしい食品
1	木			春巻き ヤーコンのカレーきんぴら かきたま汁	春巻き 油 ヤーコン こんにやく 人参 さつま揚げ 砂糖 醤油 油 カレー粉 ごま 豆腐 卵 干し椎茸 ねぎ なたと 塩 醤油 かつお節 片栗粉	魚 乳製品 海藻 肉
2	金			山形県郷土料理 冷汁 いも煮 こうじ納豆	ほうれん草 キャベツ 高野豆腐 干し椎茸 こんにやく 人参 油揚げ 打ち豆 / 里芋 大根 牛肉 こんにやく しめじ ねぎ 酒 砂糖 塩 醤油 みりん / みりん 醤油 出し汁	魚 卵 果物 乳製品 海藻
5	月			揚げ餃子 マーボー大根 わかめスープ	野菜餃子 油 大根 豚挽肉 にんにく 生姜 ねぎ たら 豆板醤 酒 砂糖 醤油 みそ 片栗粉 わかめ 干し椎茸 人参 筍 かまぼこ ねぎ 塩 醤油 こしょう	芋 豆製品 卵 乳製品 緑黄色野菜
6	火			糠野目小学校全国学校給食 甲子園出場メニュー 米粉めんのツナびたし 大根のピリ辛そぼろ煮 手作りひじきふりかけ りんご	米粉めん キャベツ 小松菜 人参 ツナフレーク 醤油 豚挽肉 生姜 大根 人参 筍 生揚げ こんにやく 秘伝大豆 酒 みりん 塩 醤油 / ひじき ごま ゆかり 砂糖 みりん 醤油 / オイスターソース 豆板醤 片栗粉	魚 卵 きのこと 乳製品
7	水			チキンカレーフリカッセ ゆでブロッコリー ABCスープ	鶏肉 塩 カレー粉 油 玉ねぎ しめじ バター 米粉 牛乳 塩 こしょう ブロッコリー ベーコン キャベツ 玉ねぎ 人参 マカロニ パセリ 塩 こしょう	芋 豆製品 魚 卵 果物 海藻
8	木			かつおカツ 茎立ち干し煮 すまし汁 みかんゼリー	気仙沼産かつおカツ 油 茎立ち干し 切干大根 人参 糸こんにやく さつま揚げ 打ち豆 油 酒 みりん 醤油 豆腐 干し椎茸 人参 なたと 三つ葉 塩 醤油 かつお節	芋 肉 卵 乳製品 淡色野菜
9	金			昆布と人参の混ぜごはん おほか和え 根菜のごま汁	豚挽肉 人参 昆布 油 酒 砂糖 醤油 ほうれん草 キャベツ 人参 もやし かつお節 醤油 大根 人参 ごぼう こんにやく 生揚げ ねぎ ごま みそ 煮干し	魚 卵 乳製品 果物 きのこ
12	月			さばのおろし煮 ごま和え なめこ汁	さば 片栗粉 油 大根 酒 砂糖 みりん 醤油 小松菜 もやし 白菜 人参 ごま 醤油 なめこ 豆腐 ねぎ みそ 煮干し	芋 肉 卵 果物 海藻
13	火			糸寒天サラダ 肉みそおでん ふりかけ(のり)	小松菜 キャベツ 糸寒天 ロースハム 人参 酢 醤油 ごま油 大根 こんにやく 人参 昆布 豚肉 がんもどき 酒 砂糖 醤油 みそ	豆製品 魚 卵 果物 きのこ
14	水			ごはんの日 鶏肉のレモン漬け お浸し じゃがいものみそ汁	鶏肉 塩 こしょう 片栗粉 油 砂糖 みりん 醤油 レモン汁 ほうれん草 キャベツ 人参 醤油 じゃが芋 わかめ 豆腐 油揚げ ねぎ みそ 煮干し	魚 卵 乳製品 果物 きのこ
15	木			キムタクごはん わかめ入りたまごスープ オレンジ	豚肉 白菜キムチ たくあん漬け ねぎ ごま油 醤油 卵 わかめ 人参 かまぼこ えのき 塩 醤油 こしょう かつお節 片栗粉	芋 豆製品 緑黄色野菜 魚
16	金			フルーツヨーグルト 冬野菜カレー	ミックスフルーツ(桃 ラフランス りんご) バナナ ヨーグルト 豚肉 大根 人参 白菜 玉ねぎ グリンピース 油 にんにく カレールー	豆製品 魚 卵 海藻 きのこ
19	月			青森県郷土料理 十和田バラ焼き丼 磯辺和え せんべい汁	豚肉 玉ねぎ ごま油 にんにく 生姜 酒 醤油 甜麺醤 砂糖 りんご 小松菜 キャベツ もやし 人参 焼きのり 醤油 / 醤油 塩 昆布 白菜 ごぼう 糸こんにやく 人参 干し椎茸 鶏肉 ねぎ せんべい 酒 みりん /	芋 豆製品 魚 卵 果物
20	火			福島県郷土料理 いわしのごまみそ煮 おひたし こづゆ	いわしのごまみそ煮 ほうれん草 白菜 人参 醤油 / 醤油 塩 みりん ほたて 鶏肉 里芋 きくらげ 人参 干し椎茸 糸こんにやく 麩 絹さや 酒 /	豆製品 肉 卵 海藻
21	水			ビーンズサラダ 大根のシチュー いちごジャム	大豆 大福豆 金時豆 ブロッコリー カリフラワー チーズ 玉ねぎ 酢 塩 醤油 こしょう 鶏肉 人参 玉ねぎ 大根 しめじ じゃが芋 グリンピース バター 米粉 牛乳 / / 白ワイン 塩 こしょう 生クリーム	魚 卵 海藻 果物
22	木			冬至 メンチカツ ひじきの炒り煮 豆腐とえのきのみそ汁	メンチカツ 油 / / かぼちゃ 小豆 砂糖 塩 ひじき 人参 ごぼう さつま揚げ 糸こんにやく 油 酒 みりん 醤油 豆腐 えのき 油揚げ ねぎ みそ 煮干し	魚 卵 乳製品 淡色野菜
23	金			えびピラフ 骨付きチキン たまごスープ デザート	えび 白ワイン ベーコン 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン バター 塩 こしょう あぶり焼きチキン(レモン) 豆腐 玉ねぎ 人参 干し椎茸 卵 かまぼこ ほうれん草 塩 醤油 こしょう 片栗粉	芋 乳製品 淡色野菜 海藻